I Trimestre de 2011
Libro Complementario

Salud mental y emocional
Julián Melgosa

Capítulo Uno

Emociones

Nuestro dentista había derivado a mi hijo Eric, de 19 años de edad, a un cirujano bucal que debía extraerle su muela del juicio. Cuando concreté la cita me dieron instrucciones con respecto a cómo prepararlo para la extracción, y el día anterior al procedimiento alguien del consultorio del cirujano ***nos*** llamó para recordarnos cada uno de los pasos. Hicimos todo según las instrucciones: dieta, medicación y agua, y accedí a permanecer en la clínica mientras se hacía el procedimiento y estar con Eric las cinco horas siguientes.

Llegamos al consultorio del cirujano temprano para ocuparnos de los preliminares. Eric recibió algunos formularios que debía llenar, y yo me ocupé de las finanzas. Después de examinar mi tarjeta del seguro, la recepcionista me dijo que tenía que pagar cierta suma que me pareció excesiva. Pedí una explicación, pensando que podría haber un problema con el seguro.

–No, no hay ningún problema –me dijo–. Pedimos que los pagos se hagan antes del procedimiento. Cuando recibamos el pago de la compañía de seguros, le devolveremos el dinero.

–Bueno –contesté–, no vine preparado porque nadie me había hablado de esto. Además, todos los demás dentistas a los que he ido aceptaron mi plan de seguro y me cobraron después.

–Nosotros no somos como los otros dentistas –dijo ella–. Nosotros cobramos de esta manera.

Yo no quise discutir, de modo que saqué mi tarjeta de crédito y se la entregué, aunque hubiera preferido pagar con un cheque. Luego me senté junto a Eric en la sala de espera y me quedé refunfuñando acerca del pago. *¡Sus*

© Recursos Escuela Sabática

instrucciones fueron tan completas, excepto que no dijeron una palabra acerca del pago!, pensé.

Cuando miré el reloj y noté que habían pasado 25 minutos y todavía no habían llamado a Eric, miré a la recepcionista; aunque no había dicho ninguna palabra, ella pidió disculpas.

–Lo lamento, estamos un poco atrasados, pero lo llamaré pronto.

El reloj seguía girando, y pasaron otros 20 minutos. Eric leía una revista mientras esperábamos, pero por mi mente pasaron preguntas y resentimiento. *¿Por qué era tan importante tomar la medicación exactamente dos horas antes del procedimiento si no iban a comenzarlo a tiempo? ¿Qué me hubiesen dicho si llegaba una hora tarde a la cita? Esta demora no muestra respeto por el paciente. ¡Me voy a quejar!* Me estaba sintiendo bastante frustrado y enojado. Mi corazón latía con fuerza, mi mandíbula estaba tensa y mis puños, cerrados.

Había comenzado a preparar mi discurso cuando sonó mi teléfono celular. Un colega quería conversar conmigo sobre un asunto de trabajo. Terminamos conversando acerca de algunas cosas personales, y para cuando terminé mi humor había cambiado completamente. Me dije: *¿Por qué agrando esto y me arruino el día?*, e hice una breve oración: *"Señor, ayúdame a ser paciente, sereno y cortés"*.

En ese momento la recepcionista dijo:

–Eric, estamos listos para ti. Por favor, pasa.

Estaban más de una hora atrasados en el comienzo del procedimiento, pero yo estaba menos molesto de lo que había estado media hora antes. La sala de espera parecía más agradable y las revistas, interesantes. En cuanto a la recepcionista, bueno, su sonrisa ya no me pareció artificial, y su voz ya no sonaba aguda y molesta. Y cuando pidió disculpas otra vez por estar tan atrasados, sus palabras parecían realmente genuinas. Me sentí contento.

Las emociones son el sabor de la vida, porque sin ellas la vida sería absolutamente insípida. Las emociones nos ayudan a gozar de la gente, los lugares y las experiencias. Nos capacitan para ser apasionados acerca de nuestras creencias y convicciones. Pero también pueden llevarnos a cometer errores, herir a personas, sentirnos mal y pecar. En la vida cristiana las experiencias emocionales son una manera de vivir la gran controversia entre el bien y el mal. Por esto es de gran importancia que todos los creyentes sepan sus puntos fuertes y sus debilidades, a orar en el momento correcto, y hacer la elec-

ción apropiada de pensamientos y actitudes que eviten emociones negativas y promuevan las positivas.

El amor, el gozo, la confianza, la bondad, la empatía, la felicidad y el perdón son emociones positivas. La tristeza, la ira, el temor, el chasco, el remordimiento, el disgusto y el odio son emociones negativas. Mucha de la terapia que ocurre en la sala de aconsejamiento tiene que ver con ayudar a la persona a conocer y gobernar sus emociones, y a abrigar las positivas de tal manera que eviten el dolor psicológico.

La gente puede tener emociones calmantes por medio de prácticas religiosas: oraciones fervientes pueden ser la forma más directa. Leer la Biblia -especialmente Proverbios, Salmos y las promesas esparcidas por las Escrituras- estimulan la paz, la tranquilidad y el fluir de emociones positivas. Buscar las historias de personajes bíblicos que usaron sus emociones apropiadamente, en especial la historia de Jesús, pueden ayudarnos a aprender a afrontar bien nuestras emociones.

Historias bíblicas de emociones negativas

La Biblia contiene varias historias cuyos personajes siguieron sus impulsos emocionales con malos resultados para ellos mismos y para quienes estaban involucrados en sus vidas. Consideremos la vida de dos de ellos: Sansón y Amnón.

La biografía de Sansón, en los capítulos 13 al 16 del libro de los Jueces, está llena de fuertes emociones:

- Sansón se encuentra con una joven filistea. Lleno de pasión, y antes de saber siquiera su nombre, decide casarse con ella (Jueces 14:1, 2).
- Cuando Sansón se da cuenta de que su esposa reveló la respuesta a su enigma, mata a 30 hombres para obtener lo que necesita para pagar su apuesta, y luego se va a casa de sus padres "encendido en enojo" (14:19).
- Luego Sansón descubre que su esposa había sido dada a otro hombre, de modo que quema toda la cosecha de granos de los filisteos. Esto resulta en la muerte de su esposa y del padre de ella, y Sansón asesina a muchos otros filisteos (15:1-8).
- Sansón mata a otros mil filisteos cuando su propio pueblo está por entregarlo a ellos (15:15).

- Se enamora de Dalila, quien, a su vez, manipula sus sentimientos para obtener el secreto de su fuerza, que Dios le había prohibido revelar (16:15-17).
- Privado de su fuerza, Sansón es aprisionado por sus enemigos, quienes le sacan los ojos y su dignidad. El Señor lo abandona, y podemos imaginar que esto lo arroja a las profundidades de la desesperación (16:21).
- Llevado a una fiesta en un templo pagano para entretener a los filisteos allí, Salomón logra matar a más filisteos en su muerte suicida que los que había matado en todos los años anteriores de su vida (16:30).

Es cierto que el Espíritu de Dios usó las peculiaridades de la conducta de Sansón para cumplir el plan divino para los filisteos. Sin embargo, las reacciones de Sansón estuvieron llenas de odio, venganza, impulsos sexuales y arrogante exhibición de fuerza. Si Sansón hubiera sido espiritualmente fiel, Dios habría encontrado formas alternativas de eliminar al enemigo: formas que no habrían desperdiciado la vida de alguien que había sido apartado por Dios desde su nacimiento. El comentario de Elena de White acerca de Sansón nos enseña que "la verdadera grandeza de un hombre se mide por el poder de las emociones que él domina, y no por las que lo dominan a él". [1]

Otra historia repleta de emociones manejadas erróneamente es la de Amnón y Tamar (ver 2 Samuel 13). Allí encontramos a un hijo de David frustrado por su deseo de poseer a su hermanastra Tamar. Su frustración era tan grande que se enfermó físicamente.

Amnón aceptó una estratagema que le propuso su amigo Jonadab, y lleno de pasión la atacó y violó. Pero luego el odio fue aún más intenso que el deseo que había tenido por ella. Rehusando escuchar la súplica de ella para resolver la situación, él llamó a su siervo para que la echara de su palacio por la fuerza y cerró la puerta tras ella.

Amnón pudo haber sentido no sólo odio por Tamar, sino también remordimiento por lo que había hecho y temor por lo que le pudiera pasar a él. Por supuesto, su acción también trajo mucho dolor emocional a Tamar, quien fue realmente una víctima inocente en la historia, y llenó a otros miembros de la familia con dolor y odio. Dos años más tarde Absalón urdió un plan de venganza e hizo matar a Amnón. David, que sufrió a lo largo de todo este sórdido evento, no llevó a Amnón a la justicia. Ahora tuvo que soportar el dolor de perder a su hijo mayor a manos de otro de sus hijos.

---

[1] Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, p. 612.

© Recursos Escuela Sabática

Emociones positivas en la Biblia

La Biblia también contiene muchos ejemplos de personas que experimentaron sentimientos y emociones elevadores. Mientras los discípulos de Jesús estaban hablando acerca de la revelación en el camino a Emaús, el Señor se les apareció y los saludó. Aunque al principio se sorprendieron y asustaron, pronto experimentaron gozo y asombro por su presencia.

La vida de los primeros cristianos también estuvo llena de emociones positivas a pesar de las muchas adversidades que sufrieron. Hechos 2:46 y 47 dice:"Partiendo el pan en las casas, comían juntos *con alegría y sencillez de corazón, alabando a Dios, y teniendo favor con todo el pueblo"*(la cursiva fue añadida).

Una mujer de unos 50 años, que había aceptado recientemente el mensaje adventista, se unió a una pequeña iglesia en España. Un día, mientras participaba en un grupo de oración, ella contó su experiencia de conversión. En medio del relato se emocionó, y con las lágrimas tenía dificultad para expresarse. En eso un miembro del grupo le dijo: "No te preocupes, esas emociones se te irán cuando hayas estado cierto tiempo en la iglesia".

¡No necesariamente! Las personas convertidas pueden crecer en su entusiasmo acerca de Jesús. Nuestro Señor quiere que experimentemos el más alto nivel de emociones positivas. Él no quiere que vivamos con las consecuencias desagradables del odio, la discordia, los celos, el enojo, el egoísmo, la disensión y la envidia. En cambio, él nos ofrece amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y paciencia, todos producidos por un sentido de bienestar, una visión positiva y una relación óptima con Dios y los prójimos.

Las emociones de Jesús

Los evangelios nos permiten vislumbrar momentos de la vida de Jesús en los que mostró emociones. Cuando leemos estos pasajes, podemos identificarnos con él y aprender a soportar el dolor emocional y a maximizar las emociones positivas.

La compasión es tal vez la emoción que vemos más a menudo en los relatos de la vida de Jesús. Por ejemplo, vemos a un leproso que se acerca a Jesús, que cae sobre sus rodillas y pide ser sanado. El texto nos dice que Jesús, "movido a compasión", extendió su mano y tocó al hombre (Marcos 1:41, NVI).Tan pronto como Jesús pronunció las palabras:"Quiero, sé limpio", el leproso quedó limpio.

© Recursos Escuela Sabática

Jesús también fue movido a compasión cuando las más de cuatro mil personas que vinieron para escucharlo estuvieron tres días con poco o nada de comer (ver Mar. 8). Jesús sabía de sus necesidades, y no quería que iniciaran el largo camino a casa sin alimentos para que no desmayaran. Así que, milagrosamente, proveyó alimento para ellos.

Jesús también expresó amor, que es la suprema emoción positiva, el tema central del evangelio. Él mostró su amor por las personas en muchas ocasiones. Hasta indicó que su amor era el punto de referencia hacia el cual deben apuntar sus discípulos:"Esto os mando: Que os améis unos a otros" (Juan 15:17). Dios amó a Marta, a su hermana María y a Lázaro, y encontraba solaz en su casa de Betania cuando estaba cansado. Pero no limitó su amor sólo a quienes lo seguían. La historia del encuentro de Jesús con el joven rico nos enseña que él ama a sus hijos aun cuando ellos no le obedezcan. Aunque este joven rico se alejó de Jesús, "mirándole, le amó" (Marcos 10:21). ¡Qué lección notable para los que desdeñan y odian a quienes no responden a sus pedidos!

Jesús a menudo demostró su afecto por personas al tocarlas. Alzó a los niños y tocó a personas enfermas -incluso leprosos-cuando los sanó. Elena de White escribió que los discípulos de Jesús trataron de impedir que su Maestro tocara a un leproso, "porque el que tocaba a un leproso se volvía inmundo". [2] Pero Jesús, siendo la fuente de la salud, no fue contaminado. Y con este acto de tocar al leproso envió el mensaje que todos los enfermos -aun los que tienen los peores desórdenes- merecen amor y afecto.

Además de gozar del placer de las emociones positivas, el Señor Jesús soportó el dolor de las negativas. El profeta Isaías usó un lenguaje poderoso para revelar el dolor físico y emocional que sufrió Jesús. Dijo que Jesús fue "varón de dolores", "experimentado en quebranto", "menospreciado", desdeñado, "angustiado", "afligido", herido por la transgresión humana y molido por nuestra iniquidad (ver el capítulo 53).

La gente tiende a llorar por sus propias pérdidas, pero Jesús lloró por las pérdidas de otros. Sintió simpatía y empatía perfectas por los que sufren. El evangelio nos dice que Jesús se apenó por los que rechazaban sus súplicas cuando vivió entre ellos. Lucas nos dice que Jesús realmente lloró sobre la ciudad de Jerusalén (Lucas 19:41). Sabía plenamente que finalmente sería destruida, y lloró por el sufrimiento de sus ciudadanos. Esta es una de las dos veces que la Biblia dice que Jesús lloró. Meditar acerca del ministerio de Jesús puede disminuir el dolor emocional que nosotros sentimos.

---

[2] White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 231.

© Recursos Escuela Sabática

El segundo caso en el que las Escrituras dicen específicamente que Jesús lloró está en la historia de la muerte y resurrección de Lázaro. Esta historia nos da información adicional acerca de la profundidad de los sentimientos de Jesús. Juan 11:33 dice que él "se estremeció en espíritu, y se conmovió". Esta es una traducción del término griego *embrimáomai*, que aparece otra vez en el versículo 38, donde se traduce como "conmovido". Este es uno de los trozos de información bíblica más gráficos que nos cuenta acerca de las emociones de Jesús al sentir las consecuencias del pecado. La conmoción de Jesús fue probablemente audible. Ciertamente mostró la profunda agitación psicológica que sentía.

Veamos algunas de las emociones que Jesús experimentó:

- *Tristeza y congoja* (Marcos 3:5). En una ocasión Jesús sanó a un hombre con la mano seca para demostrar que la gente podía ser liberada del yugo del pecado aun en sábado. La Biblia dice que los fariseos enojaron y entristecieron a Jesús. Generaron estas emociones en Jesús porque preferían dejar a alguien con un dolor agudo que hacer lo que pudieran para dar alivio en sábado.

- *Frustración* (Marcos 8:12). Los fariseos vinieron para pedir a Jesús una señal del cielo aunque ya habían tenido muchas señales. Esta escena generó un conjunto de emociones que son difíciles de etiquetar. La versión Reina Valera 60 dice: "Gimiendo en su espíritu" ("lanzó un profundo suspiro", NVI). No sabemos exactamente lo que sintió Jesús; puede haber sido una mezcla de ira, frustración, lástima y tristeza.

- *Indignación* (Marcos 11:15-17). Jesús había venido a la Tierra específicamente para ser sacrificado por los pecados del mundo, y los sacrificios animales en el templo fueron el medio de señalarlo en su papel como Redentor. No obstante, los adoradores y el personal del templo no captaban eso. La Pascua involucraba el sacrificio de miles de animales, y para muchas personas había llegado a ser un gran negocio sin relación con el Mesías. Así, aunque algunos no comprendían la conducta agresiva de Jesús al limpiar el templo, aparentemente la seriedad de la ofensa requería una intervención clara y fuerte.

- *Angustia* (Mateo 26:37, 38). En el Getsemaní, el Hombre Jesús experimentó una angustia mucho mayor que la que cualquier otro ser humano haya experimentado. Las evidencias de este tormento mental extremo son: a) el sentimiento de que estaba por asumir toda la culpa de la humanidad, pasada, presente y futura; b) su necesidad de apoyo

© Recursos Escuela Sabática

por parte de Pedro, Santiago y Juan; c) el contarles a sus discípulos acerca de la agonía, diciendo: "Mi alma está muy triste, hasta la muerte"; y d) su pedido al Padre de que, si era posible, "esta copa" fuese quitada de él: es decir, que se cambiara el plan de Dios, que Jesús no tuviera que pasar lo que estaba a punto de experimentar.

Al darnos cuenta de las intensas experiencias emocionales por las que pasó Jesús, podemos soportar mejor los sufrimientos mentales y emocionales que nos sobrevengan. Podemos también comenzar a entender los sentimientos de Jesús ahora tanto como entonces: ¿Está feliz porque nos portamos como sus hijos debieran hacerlo, o está triste, o aún llorando –como lo hizo sobre Jerusalén– porque no lo aceptamos plenamente?

Promesas con respecto a las emociones adversas

El concepto de inteligencia emocional surgió en 1995 con la publicación del libro de Daniel Goleman, titulado *Emotional Intellígence.* El refutó la comprensión tradicional del Cociente Intelectual (IQ en inglés) y presentó en su lugar un concepto más global de capacidad, que ahora es ampliamente aceptado en el campo de la psicología. La inteligencia emocional (IE) no es sólo la capacidad de responder a ítems normalizados y a realizar una cierta cantidad de problemas altamente precisos en un tiempo limitado. Tiene que ver con el dominio de nuestras emociones, de modo que podamos alcanzar metas y edificar relaciones. Uno de los rasgos más deseables es la capacidad de transformar las emociones negativas en positivas. Otro rasgo útil es la capacidad para sobrevivir a experiencias emocionales dolorosas que todos debemos afrontar tarde o temprano.

El cristianismo tiene mucho que ofrecernos cuando estamos tratando con experiencias emocionales dolorosas. Uno de los mejores caminos de conseguir ayuda es siguiendo las indicaciones que Jesús dio a sus discípulos cuando afrontaba la crucifixión y la muerte. El pasaje que cuenta esta historia, Juan 16:20 al 24, está lleno de esperanza. Cuando estamos afligidos podemos obtener mucho consuelo, fortaleza y esperanza al leer las palabras de Jesús, y darnos cuenta de que...

- *La vida no siempre es justa, pero el gozo está en camino.* Muchas personas que rechazan al Salvador parecen estar alegres y gozar la vida, mientras muchos de los seguidores de Jesús lloran y se lamentan. No es justo que el cáncer ataque a alguien que siempre ha estado tratando de seguir el mensaje pro salud, y que los accidentes se nos lleven vidas jóvenes, dejando aplastados a sus padres y hermanos. Pero Jesús promete que el dolor será transformado en gozo.

- *El cambio del dolor al gozo no demorará mucho.* Dios no permitirá que suframos más de lo que podamos soportar; ¡eso es una promesa! La gente bajo aflicción emocional severa dejará atrás su sufrimiento tan rápidamente como cuando una madre que ve a su precioso hijo recién nacido borra de su memoria el dolor del parto.

- *El pasado desagradable será realmente olvidado.* Mucha de la agitación emocional que nos molesta proviene de los eventos del pasado. Por esto los psicoterapeutas de algunas tradiciones trabajan sesión tras sesión para ayudar a sus clientes a tratar con esas experiencias pasadas que todavía están causando infelicidad. Pero Cristo promete eliminar el pasado como si no existiera más.

- *Todos tenemos que experimentar algún dolor.* Jesús nos señaló: "...vosotros lloraréis y lamentaréis" (versículo 22). El pecado toca a todos, y el sufrimiento y la muerte siguen su curso en la vida de todos. Rara vez podemos ver las razones de las tribulaciones que experimentamos. Pero la razón y el mal no son compatibles. Es suficiente saber que Jesús añadió: "Pero os volveré a ver, y se gozará vuestro corazón".

- *El gozo que da Jesús dura para siempre.* Cuando Jesús regrese, él dará a sus hijos un tipo de gozo que nadie podrá quitarles y que durará por la eternidad; algo difícil de entender, porque el gozo tal como lo entendemos hoy se disipa prontamente. Pero por fe aceptamos la afirmación de Jesús.

- *No necesitaremos pedir a Jesús nada más.* Jesús afirma que aunque sus discípulos le pidan toda clase de bendiciones, llegará el tiempo cuando los que lo aman no querrán nada, ya que todas sus necesidades han sido satisfechas plenamente.

- *Entretanto, debemos orar en el nombre de Jesús.* Dios no está dispuesto a dejar a sus seguidores con sólo una promesa. Él ofrece apoyo a sus hijos al afrontar las luchas mentales y las emociones dolorosas."Pedid, y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido ['completo', NVI]"(versículo 24).

Cuando la ira, el odio, los celos o la ansiedad te opriman; cuando te sientas impaciente, culpable, inferior o estresado, acepta la invitación de Jesús. Él promete la ayuda del Padre. No cuando regrese al final del tiempo, sino ahora, siempre y cuando lo pidas en su nombre.

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©

© Recursos Escuela Sabática